Dauer: Mittel Kategorie: Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

150 G	Vollkornmehl
100 G	glattes Mehl
500 ML	Wasser
2 EL	Olivenöl
1TL	Salz

Zubereitung

- 1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren 15 Minuten quellen lassen .
- 2. Die Pfanne vor dem 1. Wrap leicht befetten, dann alle herausbacken.
- 3. Zum Füllen eignen sich die oben angeführten Aufstriche perfekt, ansonsten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
 Von saisonalen Gemüse, angebratenen Faschierten, Hühnerstreifen,...

je nach Geschmack, ideal dabei ist, der Fülle immer ein bisschen Frischkäse oder Sauerrahm zur Bindung dazu zu mischen, um die Wraps gut essen zu können.

